

一个关于成长的约定
一个90后高校辅导员和一群95后大学生的青春故事

陪你初长成

2015年度教育部高校辅导员工作精品项目研究成果

裴长盛◎著

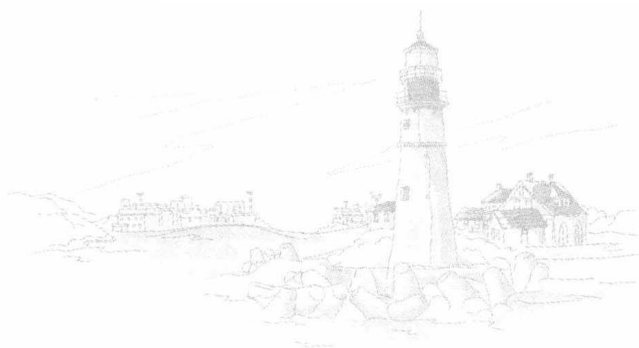


一个关于成长的约定
一个90后高校辅导员和一群95后大学生的青春故事

陪你初长成

2015年度教育部高校辅导员工作精品项目研究成果

裴长盛◎著



 四川大学出版社

责任编辑:段悟吾
责任校对:唐 飞
封面设计:阿 林
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

陪你初长成 / 裴长盛著. —成都:四川大学出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5690-1351-1

I. ①陪… II. ①裴… III. ①高等学校—辅导员—工作—文集 IV. ①G645.1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 293134 号

书名 陪你初长成

著 者	裴长盛
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-1351-1
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm×240 mm
印 张	22
字 数	347 千字
版 次	2018 年 1 月第 1 版
印 次	2018 年 1 月第 1 次印刷
定 价	42.90 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scupress.net>



序

辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量，是高等学校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者，是学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。全国高校思想政治工作会议上，习近平总书记说：“长期以来，高校思想政治工作队伍兢兢业业、甘于奉献、奋发有为，为高等教育事业发展做出了重要贡献。”多年来，一批批热爱学生、热爱学生工作的辅导员在思想政治教育事业中，用身教为学生塑形，用思想为学生铸魂，书写着拼搏奋斗的青春华章。

“感人心者，莫先乎情”，思想政治教育工作既要以理服人，也要注重以情感人。本书在内容上主要由辅导员周寄、学生回信和家长留言组成，充满了真情实感和正能量。作者在繁忙的工作之余，善于发现，勤于思考，乐于总结，将日常工作中的所思、所感、所行跃然纸面，让每周的寄语成为开展立德树人工作的有效载体；同时还借助互联网定期分享给学生和家长，既帮助同学们在大学更好地适应和成长成才，也在家校之间建立起了良好的沟通和联系。

本书是一个辅导员日常工作的缩影，更是一个年轻辅导员勤奋扎实的工作历程和追求进步的心路历程的生动写照。在书中看似烦琐的一件件小事上，作者言传身



教地引导学生，将对学生的爱体现在日常对学生的关心和帮助上。透过这些文字，我们也仿佛看到辅导员昼夜奔忙的身影，相信每个了解学生工作的人都能从中看到熟悉的画面，感受到辅导员队伍以及大学生群体的鲜活面貌。一篇篇围绕学生的寄语贯穿起来，就是大学生成长成才轨迹，有利于启发我们把握学生成长规律，具有很好的示范和借鉴意义。听闻作者将把此书作为毕业礼物赠予首批学生，更觉现实和长远意义之深远，欣然为序。

希望更多的辅导员能在思想政治教育的事业中实现人生价值，在踏实奋进中，共同迎接辅导员工作的美好明天！

曲建武

2017年12月于大连

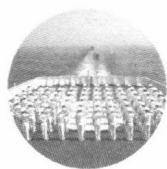
目 录

陪你们初长成·····	1
约 定·····	3
一个回头，两件小事·····	5
三个意识·····	8
拉票随想·····	11
表彰大会上的动人细节·····	13
真的很遗憾·····	15
考前碎碎念·····	18
年末十日谈·····	20
从一段网络语说起的期末协同备考·····	22
你问我什么是导员的生活·····	25
娜些年，惊鸿一般短暂·····	29
从“心”开始，写在开学的话·····	31
宁劝学不劝退·····	34
别让“系统化的知识本身”束缚了你·····	37
宰相必起于州部，猛将必发于卒伍·····	40
网络人心·····	42
票房黑马《战狼》是如何炼成的·····	45
临别嘱托·····	48
烈火出精钢·····	50
五月之后再无常规赛·····	52
你们的这次坚持一定会成为刻骨铭心·····	54
让你成长的不是岁月，而是经历·····	57
成为绩优股之前你首先需要是一支潜力股·····	60

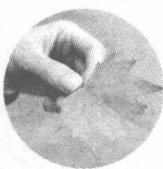




高考不是巅峰，我们仍需攀登·····	63
努力做一个有温度的人·····	65
不让负能量接管我们的生活·····	68
初衷不忘，必有回响·····	70
找好复习节奏跟紧期末节拍·····	72
青春如火，久久为功·····	74
大学中的小学期·····	78
是的，你们大二了！是的，你们才大二！·····	81
爱在平时时·····	83
为梦想迈出第一步是一种怎样的体验·····	85
没有导助的日子里·····	87
可以玩转大学不可游戏人生（1）·····	91
可以玩转大学不可游戏人生（2）·····	93
漫谈大学三重境界·····	96
迷茫不可怕，关键在当下·····	99
为何要爱半军管·····	102
We can do wonders·····	105
你本可以再“韧性”些·····	107
北上广不相信眼泪，相信什么·····	110
除却感谢的获“奖”感言·····	113
四级模拟&期末临近·····	116
来自云上方的惊喜·····	119
愿所有心意都被珍惜，付出皆有回报·····	122
第一次见网友的经历与体会·····	125
一元复始归零启程·····	129
路遥知马力，患难现真情·····	131
寄梦丙申年，新年再出发·····	134
新时代“yan”值提升攻略·····	139
玉经雕琢方成器·····	142
相比出丑，是否成长更重要·····	144



不负春光之野蛮体魄·····	147
不负春光之悦心悦读·····	150
科比精神&费斯汀格法则·····	153
就业模拟，带你寻觅职场灵山·····	156
知之不难，行之不易·····	159
用双手创造生活的荧光海·····	162
悦纳自己，发现平凡之美·····	165
严格背后，是大爱大情怀·····	169
自律：让非本能习惯成自然·····	172
放下距离包袱，一起做朋友·····	175
给蔡雷同学的回信·····	178
入职两周年记·····	183
给洪荒之力者大写的赞·····	185
写在大三开学的话·····	190
大三小目标之修学篇·····	193
“九一八”与一学期和一辈子·····	196
大三小目标之修身篇·····	198
要有拥抱现在的勇气·····	201
十月京城行有感·····	204
走访走心，见人见己·····	207
如何才能“按计划进行”·····	211
此处，此刻，正青春·····	214
让人不断坚强的那些悲伤·····	218
子曰非衣话家风·····	221
烧脑正能量，十维解迷茫（1）·····	227
烧脑正能量，十维解迷茫（2）·····	235
烧脑正能量，十维解迷茫（3）·····	240
一陆走过，一柒加油·····	243
自律启航，征途2017·····	248
卓越启航，相约2018·····	252



除夕杂感·····	259
功夫之精在时间·····	262
过得初一，过得十五·····	265
做个追着阳光赶路的人·····	269
需有所思的大三下·····	272
很刻意？很可以！·····	275
每个人生都是用行动写就·····	279
四月再见，五月你好·····	284
不知所措时，请勇敢去学习·····	286
《摔跤吧！爸爸》带给我们的职涯启示·····	289
27岁的自白：守护好那一点痴心·····	292
这个端午，大声说爱国·····	296
少着急，多努力·····	300
你被“互联网+”了吗·····	303
“互联网+”下的成长之道·····	306
道阻且长更需坚强·····	309
别样的“王者荣耀”·····	312
即使要分别，也要壮阔些·····	317
这三年，以轮机2014-3中队的名义·····	320
趁暑假，谋大事之就业篇·····	323
趁暑假，谋大事之升学篇·····	327
新学期，新征程，2017，追梦我们在一起·····	331
家长回信1·····	334
家长回信2·····	336
后 记·····	338

陪你们初长成

2014年10月1日

星期三

晴

忙忙碌碌的九月过去了，终于有时间静静地坐到自己的书桌前。过去的一个月中，似乎校园里的每个人都很忙碌，这段时间也发生了很多事，训练、拉练、军训汇报表演、歌咏比赛、宣传报道等，各种快乐和辛酸相信每个人都有自己的感受，而在海大校园里，对我来说最重要的事不是这些，而是我迎来了你们，轮机2014-3中队的同学们。在没见到你们之前，我一直想象着这将是一个由什么样的学生组成的一个怎样的集体，究竟会有多少有着不同特性的青年怀着各自的理想来到这个集体？我将以怎样的姿态出现在你们的面前？也许这几个问号还会持续很长时间，但是谜底已经从2014年8月31日开始慢慢揭开。

4年的时间看似很长，一旦开始就会匆匆飞逝起来。这4年是你们克服了无数困难，坚持了许多年才换来的宝贵4年。看着青春热血的你们，顿觉得四海英才的我很激动，可初为人师的我，不敢许诺在你们的大学4年里能把你们培养得如何优秀，或者说能起到多么关键的作用，但是，我一定会倾尽全力地去做。4年时间，我们会从陌生变得熟悉，真的希望我可以成为那个当你们一遇到困难就想到并能帮到你们的人，在你们存有疑惑时可以提供指引和建议的人。大学不是高考的领奖台，也不是成才的保险箱，而是你们增长学识、砥砺才干的新





起点。希望你们以只争朝夕的精神，珍惜美好青春年华，把时间更多地用在学习知识、涵养品格、锻炼能力、增强体质上，努力成为有理想、有品格、有能力的航运栋梁。

我会和你们一起，探索和感受这段值得珍藏一生的难忘经历，陪你们初长成！在未来的4年里，希望你们能够一步一步坚实有力地走过，留下自己回想起来引以为傲的回忆，并获得足以支持自己一生前行的宝贵财富！

学生回信

从轰轰烈烈的近一个月的军训中走出来，我们都黑了一个色度。当会操表演结束的时候，我激动地喊：大学，我来啦！是的，真正的大学生活才刚刚开始。每当我想到我是在离家直线距离1000公里的城市和来自五湖四海的同学在一起学习、生活，我都由衷地感到兴奋；每当我早晨睁开眼睛、伸个懒腰时，我都对接下来的一天充满期待。今天看到指导员的周寄，又联想到指导员曾在早点评的时候这样说：你们是汇集在中国最高航海学府的优秀学子，应当有海大人应有的气度和骄傲，要勇于承担时代赋予的责任。我听得心潮澎湃，如果说大学是一幅空白的长轴画卷，我们则是执笔泼墨的画家，那么毕业时，我定要交出一幅波澜壮阔、气势磅礴的航海画卷！

轮机2014-3中队15区队 张烨

约定

2014年10月8日 星期三 晴

貌似快乐的时光总是短暂的，国庆长假匆匆结束了。昨天中午集合点名时，很多重返海大校园的同学面带笑容，难掩喜悦，相信大家的国庆长假过得都很开心。

言归正传，上周将新生入学阶段的繁忙融到了周寄里，却并没有谈到我每周写寄语给大家的真正意图，或许有的同学看了还觉得很突然。作为你们的指导员，我的职责是成为你们在大学的良师益友甚至是好兄弟，指导和帮助你们在海大4年中过得更加充实和得心应手，最终使得轮机2014-3中队这个集体在我的引导和你们的努力下成为一个优秀的集体。所以我有这个想法，每周写1篇导师寄语，回答一些在平时来不及为大家解答的问题，向大家介绍一些大学生活中的注意点，希望这些寄语能给你们一些启发，成为课堂之外、生活之中我和同学们沟通的桥梁。同时也希望你们可以敞开心扉，有问题可以通过QQ、短信等方式同我联系，以作交流之用。关于守时和迟到的问题，我想说说昨天的事情，集合点名时有很多同学因为各种原因迟到，不少人虽然仅仅迟到了1~2分钟，但在这件小事情上，我很认真。开学也快1个月了，希望大家去思考我们为什么执行半军事管理，半军事管理在哪些方面会给我们影响。而且你们应该有体会，很多事情是没有如果的，只有后果。尤其是将来立志要从事航运事业的同学们，更加应该看重守时这个问题。因为对于一名合格的轮机员或者电机员来说，这一点非常重要。一艘巨轮的离靠港时间都是经过准确计算的。试想船舶靠港后船上工作人员下地娱乐，一旦到了开船时间，船上的任何





人没有理由让船舶更改航行计划多停留一会儿来等人，哪怕是1分钟。如果延误了船期，导致本人滞留国外，极有可能会被船舶领导直接上报公司或者被相关部门追究责任。所以说理由千万种，但大多数在现实面前都显得苍白无力，不要因自己的一时疏忽而影响了巨轮的前行。

国庆长假之后，大家又要开启新的一段征程了，面对未来，苏联教育家马卡连柯曾经说：“人类生活中真正的刺激是未来的快乐。”希望大家在通往未来的过程中不断完善自己，能够以全新的面貌迎接每一堂课，完成每一项任务，在追逐未来的道路上找到自己的快乐！

PS：每周一篇，算是我们的约定，我会认真对待，坚持做下去，大家的大学生活才刚开始，要给自己开个好头，并且也要坚持做好啊！

学生回信

如果说军训是大学的第一堂课，很开心我们都通过了。经过短暂的国庆假期调整后，我们的大学生活正式拉开了帷幕。面对前路的未知，心里兴奋之余也带有种种疑惑。兴奋的是终于有机会去完成离开家时在心里暗自许下的誓言：学不成名誓不还；疑惑的是大学真的像高中老师说的那么轻松吗？我们向往已久的大学生活究竟什么样？面对社会如此严峻的就业形势，我们又该去如何规划自己的大学生活？身边不再有父母的耳提面命，不再有班主任老师的谆谆教导，谁又会来解开我心中的疑惑？庆幸的是我身边有着一群在半军管中一起摸爬滚打的兄弟，有一位亦师亦友的指导员。今天看了周寄后，更加明白了指导员的良苦用心。它不仅可以帮助我们解答大家的问题，更重要的是，这些每周生活片段连起来就是我们2014-3中队每一位同学的大学画卷。我相信，每一位同学都会在这幅画卷上留下自己最绚烂的一笔！

轮机2014-3中队船电1区队 廖振研

一个回头，两件小事

2014年10月15日

星期三

晴

国庆假期结束已经一周了，大家的状态已经从放松的假期生活模式成功切换到紧张的海大生活模式。这周里大家搞学习、搞活动、搞纪律、搞卫生，发生了许多事。这次我想和大家分享“一个回头，两件小事”。这3点对我自身的影响不小，所以希望大家能记在心里，希望你们在4年大学路上克服的坎坷比导员多，能看到更远的目标，风雨无阻，可以达到更远的地方。

1. 一个回头

俗话说：千金难买一回头。每个人难免会有后悔的事情，也有失误的时候，比如说

考卷刚刚上交就意识到有道题做错了，刚刚出了寝室楼就发现忘带肩章、领带等。

但我们要在错过之后懂得改过，发自内心地去修正

自己的错误，学会自我激励，自我成长。希望大家牢牢记住“千金难买一回头”。日常生活中离开宿舍时回头看看玻璃、地面、桌面和阳台上的物品；要出远门，看看“身手钥钱”（身份证、手机、钥匙、钱包）都拿好没有，这样会避免许多尴尬的意外。



2. 两件小事

(1) 就在前天和昨天，我们进行了中队和学院的演讲比赛人员选拔，在这次选拔中，给我印象最深刻的不是那些满嘴跑英文的“高手”，恰恰相反是那些面红耳赤、站立不安，甚至紧张得连演讲词都忘记的同学，从他们身上我看到了敢于挑战和突破自我的勇气。为什么我会特别在意他们的一举一动呢？因为在这个世界上一个人能走得顺利，说明他得心应手、心有余力。而真正能让人快速成长、得到极大锻炼的往往是这一件件令人难堪甚至“丢尽脸面”的时刻。正像金一南教授所说的“做难事必有所得”。我们一步步走到现在，正是因为拥有在挫折面前不认输的勇气。同样，如果我们想要继续走向人生的新高度，也必须勇于挑战自己，不断去克服困难，绝不能过得太过安逸。收获在于付出，而付出又必然需要倾注精力，“男人应该对自己狠一点”，这句话在这种情况下真是一点不假！

(2) 今天的学院新生运动会上，你们永不放弃的劲头向大家证明了轮机2014-3中队是好样的！咱们中队的参赛同学每次不论获得冠军或是没有取得好成绩时，同样报以掌声和呐喊声的你们让我看到了大家相互包容和相互欣赏的一面；其他中队或个人成绩不理想时，大家在座位上安静如



初，没跟着乱起哄的行为让我看到了大家不挖苦讽刺、不让他人难受的可贵品格。这两种特质希望你们内化入心，成为自己的习惯，这将是使你们受益终生的良好品质。大学里，独立的人格应从高尚自己开始，这种高尚的人格代表着宽容和理解，代表着上进和坚韧。今天是我们中队集体取得的第一个第一，真是一个全新的起点，相信大家也都有这样的感觉，希望大家能把这种感觉记在心底，激励你们度过大学中的每一次危机，鞭策我们一起更加坚定地前行！

学生回信

一个回头，两件小事。三言两语，道不尽您对我们的叮嘱和关心。您总说下楼集合前多看一眼，很多事情失败在于少看了一眼，成功在于多回了一下头，可我们有时候还是会忘记那走之前的一回头。每次犯错误您总是很严厉地批评，我知道可能我们让您失望了，但批评过后您又很耐心地教育我们。很多时候交给我们的任务您明明知道怎么去做，却从来不告诉我们，要我们自己去摸索。当我们取得好成绩或者有其他好消息时，总觉得您笑得比我们还开心。

您说的两件小事每件都有我的身影，演讲比赛我就是那些面红耳赤的同学其中的一个，虽然紧张，但还是很顺利地说了下来，这当然少不了您的鼓励。从那之后，虽然偶有紧张，不过真的是比之前的我进步了许多。学院新生运动会圆满结束，就在这之前的准备期间，我一直负责带队训练，每天早晨集合后我和运动员们便来到操场训练，您偶尔会过来检查我们的训练成果，大多数都是由我安排，我知道这是您对我的信任和锻炼，也正是因为这些和同学们打交道的锻炼，才让我和同学们相处起来很舒服。

轮机2014-3中队15区队 孟雨

三个意识

2014年10月29日

星期三

晴

匆匆忙忙，一周又过去了，在这一周里，大家做了不少事情，但在一些细节上总是不能让人满意，作为你们的指导员，我很着急，着急你们迟迟没有大的进步，着急你们可能会逐步养成不好的习惯。所以我在这里分享3个意识，只要大家正确看待，一定会有所改变。

1. 集体意识

著名心理学家荣格有这样一个公式： $I + We = Fully I$ （我+我们=完整的我）。绝对的我是不存在的，我们永远都是集体的一分子，同时也是集体的“主人翁”。面对集体，我们就代表集体，我们做得怎么样，集体很有可能就怎么样，如果我们都向往团结，那么我们的集体就很可能是一个团结的集体；如果我们都追求上进，那么我们的集体就更可能成为一个追求卓越的集体。所以大家要牢牢树立强烈的集体意识，不要找借口抱怨哪里不好，应该一起努力让我们的集体变得更好。只有融入“我们”的“我”才是完整的我，一个人要想实现更高的自身价值，只凭单打独斗是绝对不可取的。必须与周围的人友好相处，精诚合作，在实现优势互补的同时，在竞争中求得共同发展！

2. 纪律意识

在半军事化管理的大环境下，纪律是我们东山人长提的词语。什么叫纪律？为什么要遵守纪律？这个问题和为什么要实施半军事化管理有相似的一面，值得大家去深入思考。我们都知道自由不是个人的随心所欲，也不是失去纪律约束的自由，而应该是在秩序井然的环境里，才可以享有的自由。在学习、生活和工作过程中都需要纪律、需要约束、需要规则，而秩序井然就离不开纪律。纪律正是对自身行为起作用的一种约束力。良好纪律的形成过程是一个由外在的强迫纪律逐步过渡到内在自律的过程。尤其是海上专业，纪律意识不论是在平时还是关键时刻都非常重要，所以我